

Grassi: scegli la qualità e limita la quantità.

I grassi sono concentrati di energia, 9 calorie al grammo.

Per questo quando si va in montagna e ci serve resistenza e poco peso da portare sono utili le barrette di cioccolato!

Di un po' di grassi ne abbiamo bisogno: perché apportano acidi grassi essenziali (omega-3 e omega-6); perché permettono l'assorbimento delle vitamine liposolubili, quelle cioè che si sciolgono nei grassi (A-D-E-K); infine perché migliorano il gusto degli alimenti, essendo molto buoni!

Il 25-30% delle calorie giornaliere che introduciamo giornalmente dovrebbe venire dai grassi, conteggiando sia i grassi usati come condimenti e nella cottura delle pietanze che quelli nascosti negli alimenti.

Occorre limitare i cibi ricchi di colesterolo e quelli ricchi di grassi saturi e/o trans che fanno alzare la colesterolemia; mentre bisogna privilegiare i grassi insaturi per la ragione opposta.

Ma, in pratica, come possiamo organizzarci?

I grassi saturi si trovano in molti alimenti di origine animale e il colesterolo è un componente delle membrane cellulari degli animali. E se riducessimo gli alimenti di origine animale, cioè carne, pesce, uova, latte e derivati?

Però questi sono gli alimenti proteici per eccellenza! Le proteine sono necessarie all'organismo per crescere bene e per mantenere un buono stato di salute. Anche consumando cereali e legumi introduciamo una certa quantità di proteine, ma i cibi di origine animale sono fonte di aminoacidi di più elevata qualità (essenziali); inoltre carne e derivati, pesce, uova sono importanti per l'apporto di ferro e vitamina B (che prevengono l'anemia); mentre latte e formaggi apportano calcio (fondamentale per mantenere le ossa in salute). I nostri fabbisogni di proteine sono quantificati in 0,7- 1 grammo ogni chilogrammo di peso corporeo (a una persona di 60 kg sono sufficienti 42-60 grammi di proteine oppure il 10-15% dell'energia giornaliera); in realtà noi introduciamo una quantità elevata di proteine, in media circa 100 grammi al giorno.

Possiamo soddisfare i bisogni di proteine e difenderci, contemporaneamente, dai grassi?

Sì!

Possiamo evitare i grassi della carne fresca e conservata togliendo il grasso visibile (pelle del pollo o grasso della bistecca o del prosciutto). E dobbiamo dimenticare che esistono il salame e la mortadella? Oppure possiamo scegliere di consumare i salumi magri 1-2 volte la settimana, ma limitare quelli più grassi a una volta ogni tanto, per esempio ogni 2-3 settimane?

Le uova hanno molto colesterolo, ma non fanno male al fegato perché contengono le benefiche lecitine. Basta che non ne consumiamo troppe: fino a 2-3 alla settimana, sotto forma di pasta, dolce, oppure in frittata, possono andare bene.

Il pesce fa bene, anche quello un po' più grasso: i grassi del pesce, i famosi omega 3, aiutano nel controllo dei trigliceridi. Se ci vengono prescritte le pillole di omega 3 per abbassare i trigliceridi, perché dobbiamo accontentarci del merluzzo e della sogliola, che sono i pesci più magri? E, se invece di acquistare una spigola che sicuramente è di allevamento, scegliessimo ogni volta un tipo diverso di pesce tra alici, sarde, sgombri, tonno, trota, ecc?

Possiamo scegliere latte e yogurt parzialmente scremato; ma come comportarci con i formaggi? Qui il grasso è impossibile da scartare! L'Italia è piena di formaggi; ne esistono una infinità di tipi e ogni prodotto è unico come ricetta e sapore. Il consiglio, anche questa volta, è di consumarli saltuariamente, 2-3 volte la settimana, e scegliendo quelli che più ci piacciono. Chi si limita alla mozzarella considera che la porzione di un fior di latte in commercio è 125 grammi? E che fornisce più calorie di 50 grammi di Parmigiano?

Ma, l'indicazione più importante per risolvere il problema *grasso nascosto* potrebbe essere quella di usare gli alimenti di origine animale come ingrediente. In altre parole sto proponendo piatti unici come tagliatelle alla bolognese, decorate con una spolverata di Parmigiano, pizza con mozzarella, risotto con le seppie.

L'importante è non dimenticare di accompagnarlo con una variopinta insalata oppure un piatto di verdure grigliate.

Ancora: pollo con peperoni o agnello con carciofi: i peperoni o i carciofi devono essere una vera porzione e devono essere accompagnati dai cereali.

Le diete iper-proteiche sono la negazione di una corretta alimentazione. Risultano ricche di grassi saturi e colesterolo; mettono a prova il rene per l'enorme lavoro che richiede lo smaltimento delle scorie azotate; e tanti studi hanno riportato una stretta correlazione tra elevato consumo di proteine animali, tumori del colon-retto e osteoporosi.

Parlando dei grassi usati per condire e cucinare teniamo presente che nei grassi animali (burro, strutto, lardo, panna) ci sono colesterolo (ancora!) e saturi; e che le margarine sono ricche di grassi trans.

Quindi in cucina usiamo il mediterraneo olio extravergine di oliva, possibilmente crudo, dato che con la cottura alta e prolungata si formano composti potenzialmente tossici.

E del burro, dobbiamo farne a meno? Imburrare ogni tanto del pane per la colazione o condire una pasta con il burro è certamente meglio che mangiare frollini ogni giorno, soprattutto per la qualità dei grassi. La maggior parte dei grassi usati nella industria alimentare è costituita da grassi/oli vegetali (come quelli di palma e di cocco, ricchi di grassi saturi) oppure da margarine (grassi trans)!